



こんだてひょう



食欲の秋！

令和6.8.30
白馬村学校給食センター

【一年で最も成長を感じる秋です！ 強い内臓をつくり、じょうぶな体になりましょう！】

厳しい夏を乗り越え、白馬村は一足早い秋を迎えますね。成長期の小中学生の皆さんの体も一回り大きくなって成長を感じる季節です。

後半の秋から冬にかけて更にバランスよく食べる、適度な運動、早寝早起き朝ごはんを心がけ、充実した毎日が送れると良いですね。

栄養摂取基準目標量		9月の平均値		
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	632Kcal	808Kcal	634	806
たんぱく質	31g	40g	27	33
脂質	17g	22g	22	22
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.2	2.5

日曜日	献立名	献立のポイント	材 料 名						エネルギー Kcal	
			赤のなかつまのたべもの(すくすくレッド) おもに体をつくるものとなる食品		緑のなかつまのたべもの(おたすけグリーン) おもにからだの調子をととのえる食品		黄色のなかつまのたべもの(ほかけイエロー) おもにエネルギーのもととなる食品		小学校	中学校
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質		
2月	ごはん レバーとポテトのバランス揚げ 野菜とじゃこのおひたし 豆腐の中華スープ 牛乳	貧血予防メニュー! 豚レバーとポテトによる「鉄分とビタミンC」のバランス揚げが貧血を予防します。	豚レバー、ミックスビーンズ じゃこ 豆腐、鶏肉 牛乳	パセリ 小松菜、にんじん にんじん	にんにく キャベツ、もやし 白菜、きくらげ、たけのこ	米(白馬産)、強化米 でん粉、米粉、ポテト、砂糖 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 28 21 1.5	820 36 27 2
3火	ごはん チーズインサラダ ポークカレー 白馬ミニトマト2個 牛乳	産物の産物に感謝しよう お米は、いつも白馬村産です。8月までは昨年とれたコシヒカリでしたが、今月は「ゆめしなの」です。	豚肉 牛乳	にんじん にんじん、パセリ ミニトマト	キャベツ、れんこん、きゅうり 玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、すりりんご	米(白馬産)、強化米 じゃがいも	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 23 22 2.6	828 29 28 3
4水	中華めん 焼売2個 彩ごんぶサラダ スタミナ塩ラーメン汁 牛乳	中華メニューも満ちます 中華メニューは、食欲増進・体が活き活きとなるメニューが多いです。アリシン、ビタミン、たんぱく質がしっかりとれます。	焼売(たまねぎ、豚肉、鶏肉、豚脂、小麦粉、しょうが)、砂糖、調味料、グリーンピース) 昆布 豚肉 牛乳	にんじん、パプリカ、小松菜 にんじん、にら	キャベツ にんにく、たけのこ、キャベツ、きくらげ、もやし	中華めん 砂糖	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 24 18 3.1	767 31 23 4
5木	信州キムタクごはん 厚揚げの信州ソース 小松菜のごまあえ スーラータン 牛乳	長野の味を味わおう 有名なキムタクご飯は、長野県産の給食ならではのメニューです。信州ソース(みそやりにごみ中心)も長野産だからできる味がいただけます。	ベーコン 生揚げ、鶏肉、みそ 鶏肉、豆腐、卵 牛乳	にんじん 小松菜、にんじん にんじん	白菜キムチ、つぼ漬 しょうが、おろしりんご もやし、 たけのこ、きくらげ、ねぎ	米(白馬産) でん粉 砂糖 でん粉	油 ごま ラー油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 32 26 2	833 41 33 3
6金	ごはん 豚のしょうが焼き こんにやくサラダ だまこみそ汁 牛乳	「黒豆の日」 食事の彩りは、5色が基本と言われます。赤、黄、白、緑、黒が入ると、バランスがとれるといわれます。色鮮やかにしました。	豚肉 ハム、 油揚げ、みそ 黒豆 牛乳	わかめ にんじん、パプリカ、小松菜 にんじん、にら	しょうが キャベツ、もやし 玉ねぎ、白菜、えのき、ねぎ	米(白馬産)、強化米 三色こんにやく、砂糖 だまこもち	油 ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 27 20 2.5	823 35 26 3
9月	白馬むらさき米ごはん カップ菊花蒸 なめたけあえ 豆腐とチンゲン菜スープ 牛乳	「重陽の節句」メニュー 9月9日は、重陽の節句です。重陽の節句は、菊を供えます。季節の花であり、栄若菜、白本を装束花でもあります。菊に見立てた菊花蒸を食べましょう。	豚肉、鶏肉、錦糸卵 豆腐 牛乳	しょうが、白菜、ねぎ えのき、なめたけ茶漬け、きゅうり、キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ、干しシタケ、白菜	米、むらさき米(白馬産)、強化米 砂糖、でん粉	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 28 21 1.9	782 28 27 2	
10火	ごはん わらさのみそマヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 秋の根菜汁 牛乳	わらさは鱈の幼魚 「わらさ」は、関東地方の呼び名で、ブリになる手前の40~60cm程度の魚をいいます。冬に向けて成長し、鱈に出世します。	わらさ、みそ 鶏肉 みそ、豆腐 牛乳	あおのり かぼちゃ 水菜	しょうが ごぼう、えのき、大根	米(白馬産)、強化米 砂糖 しらたき	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 27 24 1.9	832 35 31 2
11水	米粉パン チリコンカン キャベツのレモンあえ オニオンスープ 牛乳	白馬大豆に感謝しよう チリコンカンは、大豆が全体のメニューです。白馬産の大豆で洋風の煮物をいただきます。	豚肉、大豆、赤インゲン豆、ひよこ豆 ベーコン 牛乳	にんじん パセリ ミニトマト	玉ねぎ、にんにく、セロリ、ハーブ キャベツ、きゅうり、レモン果汁 玉ねぎ、キャベツ	米粉パン 砂糖 砂糖	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 22 23 2.3	749 28 29 3
12木	ごはん いわしのかば焼き 切干大根のツナサラダ さつまいもと小松菜のみそ汁 牛乳	小魚に気をつけて食べよう! いわしは、丸ごと食べられる栄養豊富な小魚の仲間です。スイミーのモデルになった大群で泳ぎます。よく噛んで食べましょう。	いわし ツナ 油揚げ、みそ 牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 切り干し大根、きゅうり エノキペースト、まいたけ、玉ねぎ	米(白馬産)、強化米 砂糖、でん粉 砂糖	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	665 26 22 2.3	851 33 28 3

日曜日	献立名	献立のポイント	材 料 名						エネルギー		
			赤のなかまのたべもの(すくすくしド)		緑のなかまのたべもの(おたすけグリーン)		黄色のなかまのたべもの(ほかほかイエロー)		たんばく質	Kcal	
			おもに体をつくるものになる食品		おもにからだの調子をととのえる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		脂質	g	
1群/たんばく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質	小学校	中学校	食塩相当量	g		
13 金	ごはん ブルコギ 大根ナムル わかめ豆腐スープ 牛乳	ごはんをしっかり食べよう! 白馬産「ゆめしなの」の味 はどうでしょうか?お米を 地産地消できる地域はたい へんありがたいことす ね。	豚肉 ハム 豆腐、なると わかめ 牛乳		にんじん にんじん、小松菜	玉ねぎ、しょうが、ねぎ もやし、大根 玉ねぎ、えのき	米(白馬産)、強化米 砂糖	ごま油 ごま、ご ま油 ごま、ご ま油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	593 29 19 2.1	821 24 23 3
17 火	ごはん 鶏の香味焼き 芋名月煮物 もやしとわかめのみそ汁 牛乳	十五夜は芋名月 十五夜、中秋の名月といわ れます。平安時代から続く 伝承行事を大事にしてい きましょう。	鶏肉 油揚げ とうふ、きな こ、みそ わかめ 牛乳		にんじん にんじん	にんにく、しょうが、ねぎ ごぼう、れんこん、干しシ イタケ、えだまめ もやし、しめじ 梨	米(白馬産)、強化米 里芋、くり、砂糖	油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	640 32 19 2.1	819 41 24 3
18 水	ソフトめん(スパゲティ風) シルバーのハーブ焼き コールスローサラダ なすのミートソース 牛乳	イタリアなメニュー 秋のなすを活かしたミート ソースと白身魚(シル バー)のハーブ焼きで、イ タリアンの気分をいただき ましょう。	シルバー 豚肉、凍り豆腐 牛乳		にんじん、豆苗 にんじん、パセリ	キャベツ、きゅうり、コーン にんにく、玉ねぎ、セロリ、 干しシイタケ、なす	ソフトめん 砂糖 砂糖	油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	704 38 26 2.2	901 49 33 3
19 木	ごはん 鶏の南部焼き やきそば風切干大根 粉豆腐汁 牛乳	食物繊維をとるメニュー 副菜の焼きそば味の炒め物 で、食物繊維がたっぷりと れます。犬鰯の健康を左右 するメニューをしっかりとよ く噛んでいただきましょ う。	鶏肉 豚肉 みそ、凍りど うふ、豆乳 あおのり 牛乳		にんじん 水菜	干しシイタケ、玉ねぎ、キャ ベツ、もやし、切干大根 ごぼう、えのき、大根	米(白馬産)、強化米 小麦粉 砂糖 じゃがいも、しらたき	バター、 ごま、油 油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	623 30 20 1.8	797 38 26 2
20 金 中なし	ごはん フィッシュチリソース きゅうりサラダ カレー風味スープ 牛乳	世界味めぐり-シンガポール 世界味めぐり「シンガポール」 メニューです。どんな料理が好 まれているのでしょうか・・・ 味わっていただきましょう。	フライカジキ ベーコン 牛乳		にんじん、ピーマ ン 小松菜、にんじん	にんにく、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、キャベツ	米(白馬産)、強化米 でん粉、砂糖 砂糖	油、ごま 油 油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	632 24 23 1.9	809 31 29 2
24 火	ごはん ひじき入り卵焼き もみじあえ ズッキーニのくずひき 牛乳	「お彼岸」メニュー 秋のお彼岸の期間です。お 彼岸の伝統的な食べ物に 「おはぎ」があります。世 界遺産である和食の特徴で もありません。	ひじき入り卵焼き(卵、ひじき、砂糖、にんじん、調味料) 豆腐、凍り豆腐 豚ひき肉 牛乳		にんじん にんじん	福神漬、大根、きゅうり ズッキーニ、玉ねぎ、しょう が	米(白馬産)、強化米 でん粉 おはぎ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	630 24 18 2.2	806 31 23 3	
25 水	ロールツイストパン ガーリックチキン コーンサラダ 米粉チャウダー 牛乳	パンに合うメニュー ツイストパンは、楽しいパンで すね。月2回のパンは楽しみ です。おかずも、パンに 合うように洋食が基本にな ります。	鶏肉 ベーコン、豆乳 牛乳		パセリ にんじん にんじん	にんにく、ハーブ キャベツ、きゅうり、コーン たまねぎ、クリームコーン、 グリーンピース	ツイストパン 米粉 じゃがいも、インゲン パースト、米粉	オリーブ 油 油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	677 29 36 2.4	867 37 46 3
26 木	ごはん 凍り豆腐と芋の揚げがらめ じゃこあえ チンゲン菜と鶏肉団子汁 牛乳	ミネラル豊富なメニュー 長野県は、「凍り豆腐」の 生産が日本一です。自然の 気候を活かした歴史ある郷 土食材です。ミネラルが豊 富です。	凍り豆腐 じゃこ、わかめ とうふ、みそ、 鶏肉団子 牛乳		にんじん にんじん	しょうが、えだまめ 大根、きゅうり 玉ねぎ、干しシイタケ、白菜	米(白馬産)、強化米 ポテト、砂糖、でん粉 砂糖	油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	631 22 20 2.4	808 28 26 3
27 金 中なし	ごはん おろし焼肉 小松菜のごまあえ 蕪と野菜のすまし汁 牛乳	「大根おろし」のはたらき 辛い大根おろしは、嫌われ がちですが、豚肉と大根お ろしの成分ジアスターゼの 相性が良く、悪い油を体の 外へ出してくれます。	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳		小松菜、にんじん みつば にんじん、	ねぎ、しょうが、しめじ、大 根 もやし 干しシイタケ、玉ねぎ	米(白馬産)、強化米 砂糖 砂糖 蕪	ごま 油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	582 26 19 2.2	745 33 24 3
30 月 中なし	ごはん 厚揚げの五目あんかけ 梅肉あえ 豚汁 牛乳	たんばく質と鉄分メニュー 厚揚げは、良い栄養を豊富 に含みます。特に、たんば く質と鉄分、マグネシウム など、体の調子を整える栄 養です。	厚揚げ、豚肉 かまぼこ 豚肉、みそ 牛乳		にんじん、いんげ ん にんじん、チンゲ ン菜 にんじん、	えのき、しめじ えのき、もやし、梅肉 大根、ねぎ、ごぼう、えのき パースト	米(白馬産)、強化米 でん粉 砂糖 じゃがいも、しらたき	油 ごま油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	646 29 23 1.8	827 37 29 2